Питание при аллергических заболеваниях

Здоровое питание - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Аллергические реакции могут возникать при лечении лекарствами, на бытовые и производственные химические вещества, а также на отдельные продукты питания (пищевая аллергия). Полезны продукты, обогащенные кальцием, который имеет противоаллергические и противовоспалительные свойства. Если аллергическая реакция возникает при лечебном питании различных заболеваний, то необходимо внести соответствующие изменения в основную диету.

- ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
  - ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
  - ПИТАНИЕ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ
  - РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА
  - ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА
    -
    - ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ
  - ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА
  - РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
    - САЛАТЫ, ЗАКУСКИ
      - САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ
      - САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ
      - САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ
      - САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК
      - ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
      - ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ
      - МЯСНОЙ САЛАТ
      - САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК
      - САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ
      - САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ
      - БАКЛАЖАНЫ ВАРЕНЫЕ
      - ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ РЫБЫ ЗАЛИВНЫЕ
      - ПАШТЕТ ИЗ СЕЛЬДИ
      - МЯСО ВАРЕНОЕ ХОЛОДНОЕ
      - КУРЯТИНА ЗАЛИВНАЯ
    - ПЕРВЫЕ БЛЮДА
      - СУП РЫБНЫЙ
      - СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

- БУЛЬОН ИЗ ГОВЯЖЬИХ САХАРНЫХ КОСТЕЙ
- ЩИ СВЕЖИЕ
- СУП ФАСОЛЕВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ НА КОСТНОМ БУЛЬОНЕ
- БУЛЬОН ОВОЩНОЙ
- БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ
- БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ
- БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
- СУП ФРУКТОВЫЙ

- ВТОРЫЕ БЛЮДА
  - БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА
  - ПЮРЕ МЯСНОЕ
  - ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА
  - БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ
  - ВАРЕНАЯ ГОВЯДИНА
  - КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ
  - ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ
  - СУФЛЕ МЯСНОЕ ПАРОВОЕ
  - КУРИЦА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ
  - СУФЛЕ ПАРОВОЕ ИЗ РЫБЫ С МАСЛОМ
  - РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ
  - КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СМЕТАНОЙ
  - СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ
  - МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ
  - РАГУ ОВОЩНОЕ
  - ОМЛЕТ
  - КАША ОВСЯНАЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ
  - РЫБА ОТВАРНАЯ
- СОУСЫ
  - СОУС БЕШАМЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ
  - СОУС СМЕТАННЫЙ
  - СОУС НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ
  - СОУС БЕЛЫЙ
- ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ
  - ОТВАР ШИПОВНИКА
  - МОРС КЛЮКВЕННЫЙ
  - НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД
  - НАПИТОК МОРКОВНО – ЯБЛОЧНЫЙ
  - НАПИТОК ДРОЖЖЕВОЙ
  - ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ
  - КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ И ЯГОД
  - КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК

- ЖЕЛЕ ИЗ СМОРОДИНЫ
- ФРУКТОВЫЙ МУСС
- МОРКОВНЫЙ СОК

ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ПИТАНИЕ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Аллергические реакции могут возникать при лечении лекарствами, на бытовые и производственные химические вещества, а также на отдельные продукты питания (пищевая аллергия). При этих состояниях питание должно быть физически полноценным, но не избыточным. В рационе ограничивают углеводы, особенно быстро всасывающиеся (сахар, мед, варенье, шоколад, сладкие напитки). При уменьшении количества легкоусвояемых углеводов способность тканей организма задерживать жидкость снижается и воспалительные процессы ослабляются. Сахар можно заменить ксилитом. Содержание белка и жира не должно превышать физиологическую норму. Значительно уменьшают в питании количество поваренной соли и соленые продукты. Ограничивают или исключают острые блюда, пряности, пряные овощи, приправы, копченые продукты, мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы. Блюда дают в отварном, запеченном, тушеном, но не жареном виде. Такое химическое щажение может несколько уменьшить всасывание аллергенов. В рационе питания увеличивают содержание витаминов, особенно С и Р. Они способствуют укреплению стенок сосудов. Полезны продукты, обогащенные кальцием, который имеет противоаллергические и противовоспалительные свойства. Если аллергическая реакция возникает при лечебном питании различных заболеваний, то необходимо внести соответствующие изменения в основную диету.

ПИТАНИЕ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Среди аллергических заболеваний широкое распространение получила пищевая аллергия. Причиной распространения пищевой аллергии является избыточное питание, особенно белковое, широкое применение в пищевой промышленности красителей, консервантов, всякого рода суррогатов, а в сельском хозяйстве – химических удобрений и ядохимикатов. Увеличение в последние годы количества общих аллергогенных воздействий на организм (бытовых, химических, производственных, лекарственных и др.) способствует формированию состояния аллергической готовности организма и к пищевым продуктам.

В детском возрасте истинная пищевая аллергия встречается значительно чаще, чем у взрослых. Перечень продуктов, вызывающих аллергические реакции, очень широк. Наиболее распространенными пищевыми аллергенами являются белки яиц, молока и пшеницы. Весьма часты также случаи аллергии к рыбе, землянике, моллюскам, орехам, томатам, шоколаду, бананам и цитрусовым. Имеются случаи аллергии к отдельным видам мяса, например, свинине. Порой аллергия к молочным продуктам проявляется на определенный вид молока, например, коровье. Это очень важное обстоятельство, так как позволяет в лечебных целях заменять коровье молоко молоком других животных (козье, кобылье), а также использовать в питании заменители молока из растительных продуктов, например соевое или арахисовое молоко. Аллергия к коровьему молоку встречается достаточно часто. Даже небольшие количества белковых компонентов молока в различных пищевых продуктах (творог, масло, шоколад и др.) может вызвать у некоторых людей те или иные аллергические реакции. Цельное молоко чаще вызывает аллергическую реакцию, чем подвергшееся обработке или кисломолочные продукты.

Яйца, как и молоко, могут вызывать аллергические реакции. Наибольшими аллергическими свойствами обладает яичный альбумин. При варке их активность снижается, поэтому сваренный яичный белок обладает меньшей аллергенной потенцией, чем сырой. Очень часто аллергические реакции вызывает рыба. При варке она лишь в незначительной степени теряет свои аллергенные свойства. Однако одни люди обладают повышенной чувствительностью ко всем сортам рыбы, другие – только к отдельным ее видам. Часто отмечается непереносимость крабов, раков, устриц. Из злаков наибольшей активностью обладает пшеница.

Чувствительность больного к отдельным пищевым

аллергенам может быть чрезвычайно высокой. Достаточно присутствия очень малых, следовых количеств яичного белка в пище или даже запаха рыбы или петрушки, чтобы особочувствительные реагировали островыраженной аллергической реакцией. Имеются случаи высокой индивидуальной чувствительности на продукты, которые содержали минимальные количества дрожжей (пиво, хлеб, сыр и др.).

Клиническая картина пищевой аллергии очень разнообразна и зависит от реактивности организма, свойств аллергена, функционального состояния органов, в которых развивается аллергическая реакция. Для острой аллергии характерно внезапное начало болезни вскоре после приема пищевого аллергена, появление общих аллергических реакций (лихорадка, общая слабость, озноб, иногда герпес на губах, кожный зуд, отек, бронхоспазм, мигрень, полиартралгии и др.). Несмотря на тяжесть состояния, процесс завершается в течение 1–2 суток. Для выяснения причин аллергии большое значение имеет выяснение наследственной предрасположенности больного и его бдизких родственников к аллергическим заболеваниям. Большую помощь может оказать систематическое ведение пищевого дневника. Однако данные, которые касаются непереносимости тех или иных пищевых продуктов необходимо проверять путем специальных проб.

Кроме того, наиболее часто подозреваемый аллергизирующий продукт исключают из обычного пищевого рациона на 7-10 дней. При этом исключаются все блюда, в которые подозреваемый продукт входит как составная часть. В тех случаях, когда продукты – аллергены выявить не удается, из рациона исключаются наиболее распространенные аллергены – молоко, яйца, рыба, шоколад, мед, орехи. Если в результате этого питания в течение нескольких дней уменьшаются или отсутствуют все аллергические симптомы, добавляют поочередно тот или иной из исключенных продуктов. При повторении признаков заболевания роль данного продукта как аллергена считается доказанной. Применяется и другой, наиболее строгий вариант диеты. На 1–3 дня разрешается только некрепкий чай в количестве 4–5 раз стаканов с небольшим количеством сахара. На втором этапе добавляют подсушенный белый хлеб, крупы, затем через 2–3 дня – молоко и молочные продукты (масло, творог, сыр и др.). Затем опять через 2–3 дня рацион питания расширяют, включая мясные, рыбные, яичные блюда, овощи и фрукты.

Для исключения непищевых форм аллергии больного обследуют с помощью бытовых, пыльцевых, бактериальных,

лекарственных и других аллергенов с использованием кожных и иных проб, а также другими методами аллергического исследования. В случаях пищевой аллергии аллерген удается установить далеко не всегда.

Страдающих пищевой аллергией, рекомендуется постепенно приучать к непереносимому продукту. Для этого продукт в минимальных дозах вводят перед приемом пищи. Непереносимые, малораспространенные продукты, не играющие большой роли в питании, исключают из пищевого рациона (клубника, лимоны, апельсины, арбузы, помидоры, орехи, рыба, икра, крабы, мед, шоколад и др.). Значительно труднее исключить из рациона основные продукты питания – хлеб и мучные изделия, картофель, молоко, яйца, мясо. Если исключить важный для питания продукт невозможно, то непереносимый продукт назначают в постепенно возрастающих дозах. Растворимые в воде продукты (молоко, яичный желток) разводят в кипяченой воде в отношении 1:2, 1:10, 1:100 и 1:1000. Лечение назначают с максимального разведения и дают по 1 чайной ложке 1 раз в день, затем 2–3 раза в день, ежедневно повышая дозу (до 10 ложек в день). Затем переходят к разведению 1:1000 и т. д. Разведенный продукт должен находиться в холодильнике, готовить его рекомендуется каждые 3–4 дня. Курс лечебного питания не менее 2–3 месяцев.

В легких случаях пищевой аллергии рекомендуется принимать небольшое количество непереносимого продукта (1/4 ложки яйца, 20–30 мл молока и др.) за 45–60 минут до приема основного количества продукта. Повторная процедура в течение 3–4 недель может привести к практическому выздоровлению.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Хлеб и мучные изделия: ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта, хлеб, в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.

Супы: из разных овощей, борщ, щи, окрошка мясная и овощная, свекольник; бульоны мясные, рыбные, грибные слабые, нежирные с овощами, разрешенной крупой, фрикадельками, картофелем.

Блюда из мяса и птицы: нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная свинина, баранина, кролик, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Сосиски, диетическая колбаса, отварной язык.

Блюда из рыбы: отварная, запеченая, иногда жареная рыба нежирных видов. Рыбные консервы в собственном соку и томате.

Блюда из молока и молочных продуктов: молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Несоленый, нежирный сыр.

Блюда из яиц: яйца всмятку, белковые омлеты.

Блюда из круп и макаронных изделий: каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной крупы; бобовые.

Блюда из овощей: картофель с учетом нормы углеводов. Предпочтительнее капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны. Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже – жареные.

Закуски: салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, винегреты, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, несоленый сыр.

Плоды, сладкие блюда, сладости: свежие фрукты и ягоды в любом виде. Желе, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине.

Соусы и пряности: нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный. Перец, хрен, горчица – ограниченно.

Напитки: кофе с молоком, чай с молоком, чай, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

Жиры: несоленое сливочное и топленое масло, растительное масло – в блюда.

ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Из рациона исключают: изделия из сдобного и слоеного теста; крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой супы, а также супы с рисом и лапшой; жирные сорта мяса, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы; жирные виды и сорта рыб, соленую рыбу, консервы в масле, икру; соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки; ограничивают желтки яиц; исключают или резко ограничивают рис, манную крупу и макаронные изделия; исключают соленые и маринованные овощи; виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое; жирные, острые и соленые соусы; мясные и кулинарные жиры.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: биточки или котлеты морковные, сосиски, яблоки печеные, хлеб черный.

Второй завтрак: сельдь, тщательно вымоченная с отварным картофелем, чай с молоком и ксилитом.

Обед: борщ вегетарианский, бефстроганов из отварного мяса, компот из сухофруктов, хлеб черный.

Полдник: яблоки.

Ужин: сырники, рагу овощное, чай с сахаром.

На ночь: чернослив.

ВТОРНИК

Первый завтрак: каша овсяная на мясном бульоне, сардельки вареные или колбаса диетическая, чай с молоком и ксилитом, хлеб черный.

Второй завтрак: картофель отварной со сливочным маслом, яблоки.

Обед: щи вегетарианские, мясо отварное со сборным гарниром под белым соусом, компот из сухофруктов, хлеб черный.

Полдник: яблоки.

Ужин: голубцы, фаршированные овощами, чай с сахаром, хлеб черный.

На ночь: простокваша.

СРЕДА

Первый завтрак: сельдь вымоченная с растительным маслом, картофель отварной с рубленой зеленью, со сметаной и сливочным маслом, колбаса докторская или диетическая, чай с ксилитом.

Второй завтрак: котлеты паровые мясные.

Обед: бульон с фрикадельками, крупеник с диетическим творогом, желе фруктовое, хлеб черный.

Полдник: яблоки.

Ужин: рагу из мяса с овощами, чай с сахаром, хлеб черный.

На ночь: простокваша.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: омлет, курица отварная, кофе с молоком и ксилитом.

Второй завтрак: каша гречневая полувязкая.

Обед: суп картофельный с мясными фрикадельками, рулет мясной, компот с ксилитом, хлеб черный.

Полдник: яблоки.

Ужин: творожно-яблочный пудинг, чай с сахаром, хлеб черный.

На ночь: кефир.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: каша овсяная, говядина отварная, чай с ксилитом, хлеб черный.

Второй завтрак: сок овощной.

Обед: борщ, суфле из вареного мяса, компот с ксилитом, хлеб черный.

Полдник: сок яблочный.

Ужин: пюре картофельное со сливочным маслом, чай с сахаром, хлеб черный.

На ночь: кефир.

СУББОТА

Первый завтрак: паштет мясной, сосиски вареные, чай с молоком и ксилитом, хлеб черный.

Второй завтрак: яблоки.

Обед: суп из фруктов витаминный, мясное пюре, компот из сухофруктов, хлеб черный.

Полдник: мусс фруктовый.

Ужин: творог диетический со сметаной, чай с сахаром, хлеб черный.

На ночь: кефир.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: омлет, курица отварная или биточки куриные паровые, чай с ксилитом, хлеб черный.

Второй завтрак: морковь тертая.

Обед: суп-пюре овощной, суфле из говядины, компот из яблок с ксилитом, хлеб черный.

На ночь: кефир.

ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Важнейшим условием питания является правильное сочетание всех пищевых веществ в суточном рационе человека, притом они должны быть введены в количествах, полностью покрывающих все траты организма как в количественном, так и в качественном отношении.

В организме человека непрерывно происходят процессы окисления (соединения с кислородом) различных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, которые сопровождаются образованием и выделением тепла. Это тепло необходимо для всех жизненных процессов, оно расходуется на нагревание вдыхаемого воздуха, на поддержание температуры тела. Тепловая энергия обеспечивает также деятельность мышечной системы. Чем больше мышечных движений выполняет человек, тем больше он производит потерь, для покрытия которых требуется большее количество пищи.

Потребность в большем количестве пищи выражают в тепловых единицах – калориях. В настоящее время по международной системе измерения (СИ) энергетическая ценность пищи выражается в джоулях (1 ккал = 4,184 кДж). Калорийность пищи составляет то количество энергии, которое образуется в организме в результате усвоения пищи. Калория – это такое количество тепла, которое необходимо для нагревания 1 л (большая калория) и 1 мл (малая калория) воды, имеющей температуру 15 градусов Цельсия, на один градус. Каждый грамм белка и каждый грамм углеводов любой пищи при сгорании в организме (при окислении) образует тепло, по количеству равное 4 ккал, а при сгорании 1 г жира образуется 9 ккал. Зная величину потребности в энергии можно определить потребности в основных пищевых веществах – белках, жирах и углеводах. Важное значение для жизнедеятельности организма имеют также минеральные вещества, витамины и вода.

Белки.

Особое значение в питании имеют белки. С их действием связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращение мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению и даже мышление. Они содержатся во всех тканях и жидкостях организма, являясь их главной составной частью. Белки состоят из разнообразных аминокислот, определяющих их биологическое значение. Некоторые из аминокислот образуются в

самом организме. Они называются заменимыми аминокислотами. Другие же поступают в организм только с пищей. Эти аминокислоты носят название незаменимых аминокислот. Для физиологически полноценной жизнедеятельности организма необходимо наличие в пище всех незаменимых аминокислот. Недостаточное содержание в пище хотя бы одной незаменимой аминокислоты ведет к снижению биологической ценности белков и может явиться причиной белковой недостаточности, несмотря на достаточное количество содержание белка в рационе. Незаменимые аминокислоты содержатся в основном в продуктах животного происхождения: в молоке, твороге, мясе, рыбе, яйцах.

Однако организм человека не может обойтись без белков растительного происхождения, которые содержатся в хлебе, крупах и овощах, в состав которых в основном входят заменимые аминокислоты. Белки животных продуктов в сочетании с белками растительного происхождения обеспечивают организм веществами, необходимыми для его развития и жизнедеятельности.

Организм взрослого человека в среднем нуждается в получении с пищей примерно 1–1,2 г белка на 1 кг массы тела. Это означает, что человек, весящий 70–75 кг, должен получать от 70 до 90 г белка в сутки.

Если интенсивность физического труда возрастает, возрастают и потребности организма в белке. Средней суточной нормой белка взрослого человека принято считать 90-100 г в сутки, притом 55 % его должно обеспечиваться белком животного происхождения.

Важнейшими источниками белка являются мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

Белки в питании нельзя заменить никакими другими веществами.

Жиры.

Физиологическое значение жиров очень многообразно. Они являются источником энергии и превосходят энергию всех других веществ. Жиры участвуют в востановительных процессах, являясь структурной частью клеток и их мембранных систем; служат растворителями витаминов А, Е, Д и способствуют их усвоению. Улучшая вкусовые свойства пищи, жиры повышают ее питательность. Кроме того, они способствуют выработке иммунитета и помогают организму сохранить тепло.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, изменению кожи, почек, орагнов зрения и др. Животные, получавшие безжировой рацион, отличались меньшей выносливостью и

продолжительностью жизни.

В составе жира и сопутствующих ему веществ выявлены такие жизненно необходимые компоненты питания, как полиненасыщенные жирные кислоты, лецитин, витамины А, Е и др.

Средняя потребность взрослого человека в жире составляет 80-100 г в сутки, в том числе растительного – 25–30 г.

В пище за счет жира должно быть обеспечено 33 % суточной энергетической ценности рациона, что по современным данным является оптимальным. На 1000 ккал приходится 37 г жира.

Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как мозги, сердце, яйца, печень, масло сливочное, сыр, мясо, сало, птица, рыба, молоко. Ценны и растительные жиры, особенно в питании пожилых людей, так как не содержат холестерина.

Углеводы.

Углеводы являются главным источником энергии. В среднем на их долю приходится от 50 до 70 % калорийности дневных рационов. Каждый грамм углеводов обеспечивает поступление 4 ккал энергии. Потребность в углеводах зависит от энергетических трат организма.

У людей, занятых умственным или легким физическим трудом, суточная потребность колеблется от 300 до 500 г. У тех, кто занимается физическим трудом и спортсменов она значительно выше. Склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без ущерба для здоровья.

Наиболее богаты углеводами растительные продукты – хлеб, крупы, макароны, картофель. Чистым углеводом является сахар.

Избыточное количество углеводов нарушает правильное соотношение основных частей пищи, что, в свою очередь, ведет к нарушению обмена веществ.

Витамины.

Витамины – это такие вещества, которые не поставляют организму энергии, но совершенно необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. Они являются незаменимыми, так как не синтезируются или почти не синтезируются, не вырабатываются клетками организма. Витамины поступают или с продуктами питания, в которых содержатся, или в виде синтетических препаратов. Они регулируют, направляют и ускоряют процессы обмена веществ.

Витамины делятся на две большие группы: водорастворимые и жирорастворимые.

К группе жирорастворимых витаминов относятся витамины А,

Д, Е, К.

Витамин А оказывает влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Содержится витамин А в большом количестве в рыбьем жире, сливках, сливочном масле, яичном желтке, печени. В некоторых растительных продуктах: моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах – содержится каротин – провитамин А, который в организме превращается в витамин А.

Витамин Д способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке в пище витамина Д нарушается нормальное усвоение организмом кальция и фосфора, что ведет к возникновению рахита. Наибольшее количество витамина Д содержится в рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб. В молоке и сливочном масле витамин Д содержится в небольшом количестве.

Витамин К участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме различных антибактериальных препаратов. Витамин К содержится в основном в помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве.

К группе водорастворимых витаминов относятся витамин С и витамины группы В.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на углеводный и белковый обмены, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Этот витамин содержится во многих свежих овощах и фруктах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, облепихи, крыжовника, цитрусовые, капуста, картофель, лиственные овощи.

Группа витаминов В состоит из 15 активных, растворимых в воде, самостоятельных витаминов, которые принимают участие в процессах обмена веществ в организме, процессе кроветворения, а также играет важную роль в углеводном, жировом и водном обмене. Витамины группы В являются стимуляторами роста. Витамины этой группы содержатся в пивных и пекарских дрожжах, гречневой и овсяной крупе, ржаном хлебе, молоке, мясе, печени, яичном желтке, зеленой части растений.

Витамин Е (токоферол) относится к жирорастворимым витаминам. Он влияет на деятельность эндокринных желез, на обмен белков, углеводов, обеспечивает внутриклеточный обмен.

Витамин Е благоприятно влияет на течение беременности и развитие плода. Больше всего этого витамина содержится в зернах кукурузы, в моркови, капусте, зеленом горохе, яйцах, мясных и рыбных продуктах, в коровьем и оливковом масле.

Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозам. Но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно наблюдается в весенние и зимние месяцы. При гиповитаминозах повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма.

Между действием отдельных витаминов существует тесная связь. Недостаток в пище одного из витаминов влечет нарушение обмена других веществ; только при правильном питании витамины оказывают надлежащее действие.

Минеральные вещества.

В пище обязательно должны содержаться минеральные вещества, которые входят в состав клеток и тканей организма и участвуют в разнообразных процессах обмена веществ. К основным минеральным веществам, которые необходимы и больным и здоровым, относятся кальций, калий, магний, фосфор, хлор, соли натрия – это макроэлементы, они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, а также железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень малых количествах, поэтому их называют микроэлементами. Микроэлементы поступают в организм человека с продуктами животного и растительного происхождения. Так, например, йодом богаты продукты моря; цинком наиболее богаты злаки, дрожжи, бобовые, печень; медь и кобальт содержатся в говяжьей печени, почках, желтке куриного яйца, меде.

Очень разнообразен минеральный состав ягод и фруктов. В них много калия, железа, меди, фосфора. Причем все эти минеральные вещества прекрасно усваиваются. Кроме того они малокалорийны, в них отсутствуют жиры и холестерин, много витамина С – все это делает их незаменимыми в рационе страдающих многими болезнями: гипертонией, расстройством кровообращения, поражением почек, особенно с образованием отеков. Калий содержащийся в этих продуктах, усиливает выделение жидкости из организма.

Хорошее усвоение пищи организмом зависит и от умелого ее приготовления, внешнего вида, разнообразия меню. Очень важно, как выглядит еда, красиво ли накрыт стол. От одного приятного вида блюда начинает активно выделяться желудочный сок, и вся пищеварительная система к моменту еды оказывается

подготовленной.

Нельзя есть очень горячую и очень холодную пищу. Температура горячих блюд должна быть не более 60 градусов, холодных – не ниже 10 градусов.

При отдельных заболеваниях, например, при диабете пища должна содержать не только определенные продукты, но весь дневной рацион должен иметь установленный химический состав. Необходимо соблюдать определенное меню, каждое блюдо которого приготавливается по предусмотренным нормам и с соответствующей кулинарной обработкой.

Лечебное питание в домашних условиях имеет свои особенности, ведь приходится учитывать, что аппетит у больного, как правило, понижен, и перечень продуктов в его меню ограничен, и приправы запрещены. Тем не менее блюда диетической кухни могут быть очень вкусными, если их готовить со знанием дела.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

Продукты: свежие помидоры 100 г, растительное масло 9 г.

Подготовленныые помидоры нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить и полить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

Продукты: 200 г белокочанной капусты, 80 г моркови, 50 г яблок, 4 столовые ложки кефира, 2 столовые ложки зелени петрушки, немного соли.

Нашинковать капусту, яблоки и морковь натереть на крупной терке, перемешать с капустой, заправить кефиром, солью, посыпать зеленью петрушки, перемешать, положить в салатницу, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ

Продукты: 200 г капусты, 100 г свеклы, 50 г подсолнечного масла, 10 г зелени салата, 10 г укропа, 10 г петрушки, соль.

Капусту мелко нашинковать, сырую свеклу натереть на пластмассовой терке, смешать с капустой, заправить растительным маслом, можно добавить сок из половины лимона. Перемешать и украсить в салатнице зеленью.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК

Продукты: 400 г помидоров, 1 яблоко, 1 ложка растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки или укропа.

Помидоры вымыть, вытереть, нарезать на тонкие ломтики или четвертушки, яблоко вымыть, натереть на терке. Добавить немного лимонного сока. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Приготовленные помидоры положить на блюдо, посыпать сверху тертым яблоком, мелко нарезанной петрушкой, полить растительным маслом.

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Продукты: картофель 50 г, свекла 40 г, морковь 40 г, огурцы свежие 40 г, яблоки 30 г, салат лиственный 20 г, яйцо 1/4 штуки,

масло растительное 20 г.

Картофель, свеклу, морковь отварить в отдельности, охладить, затем очистить и нарезать мелкими кубиками. Яблоки, салат, свежие огурцы вымыть, очистить и мелко нарезать. Сваренное вкрутую яйцо мелко нарубить. Овощи смешать с рубленым яйцом, заправить растительным маслом. Винегрет выложить горкой в салатник, украсить листьями салата.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОТВАРНАЯ

Продукты: 1 большой кочан цветной капусты (500 г) или три маленькие, соль, сахар, 1 столовая ложка тертых сухарей, 1 чайная ложка сливочного масла.

Цветную капусту вымыть, положить в кипящую подсоленную воду, положить немного сахара, сварить до готовности, отцедить, подать к столу, посыпав подрумяненными протертыми сухарями. Если не ограничивается количество жира, положить кусочек сливочного масла.

МЯСНОЙ САЛАТ

Продукты: 300 г вареного мяса, 3 штуки вареного картофеля, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 2 вареных моркови, 1 стакан кефира, 2 помидора, зелень.

Очищенные продукты нарезать кубиками или тонкими ломтиками, смешать с кефиром, посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить ломтиками помидоров.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Продукты: морковь 100 г, яблоки неочищенные без сердцевины 70 г, сметана 20 г, сахар 6 г.

Яблоки вымыть, очистить и нарезать их соломкой. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и смешать с яблоками. Заправить сахаром и полить сметаной.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Продукты: морковь 90 г, черная смородина 50 г, сметана 15 г, сахар 7 г.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Черную смородину вымыть, очистить от соцветий, немного помять деревянной ложкой, соединить с морковью, добавить сметану, сахар и осторожно перемешать.

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ

Продукты: свекла 120 г, масло растительное 7 г.

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой, заправить растительным маслом.

БАКЛАЖАНЫ ВАРЕНЫЕ

Продукты: 3 баклажана средней величины, 2 ложки толченых сухарей, 1 чайная ложка сливочного масла, немного соли.

Баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль на части, вынуть зернышки. Вскипятить воду с солью, положить в кипящую воду баклажаны и варить. Когда будут готовы, отцедить и подать к столу, посыпав подрумяненными сухарями и с кусочком сливочного масла.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ РЫБЫ ЗАЛИВНЫЕ

Продукты: рыба 150 г, батон 15 г, желатин 5 г, молоко 15 г, бульон рыбный 150 г, зелень петрушки 7 г, морковь 7 г, лук 7 г.

Рыбу очистить, промыть, удалить кости, мякоть пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке батоном или белым хлебом и еще раз пропустить через мясорубку. Массу перемешать и сделать фрикадельки и отварить их на пару, затем остудить. Из рыбьих костей и кореньев сварить рыбный бульон, процедить его, соединить с заранее замоченным бульоном, дать остыть, украсить зеленью и снова залить оставшимся бульоном и охладить.

ПАШТЕТ ИЗ СЕЛЬДИ

Продукты: филе сельди 100 г, белый хлеб 20 г, молоко 20 г, масло сливочное 7 г, яйцо 1/4 штуки.

Филе сельди вымочить в воде, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке и отжатый хлеб, мелконарубленные вареные яйца, масло тщательно перемешать.

МЯСО ВАРЕНОЕ ХОЛОДНОЕ

Продукты: 150 г говядины, зелень петрушки, соль.

Промытое мясо залить холодной водой, быстро вскипятить, а затем продолжать варить на небольшом огне. Когда мясо сварится, охладить его, нарезать ломтиками и поперек волокон и

украсить зеленью.

КУРЯТИНА ЗАЛИВНАЯ

Продукты: 150 г курятины, 3 г желатина, яйцо и зелень для украшения.

Курицу сварить, разрезать на несколько частей и охладить в том же бульоне, в котором варилась. Затем отделить мякоть от костей и разрезать ее на куски. Процедить бульон, добавить распущенный в горячем бульоне желатин и перемешать. Заправленным бульоном залить нарезанное и сложенное в блюдо мясо, украсить кружками яйца, зеленью, дать застыть.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП РЫБНЫЙ

Продукты: 1 кг рыбы, 1,6 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, четверть свеклы, картофель, 1 столовая ложка перловой крупы, зелень, соль.

Нарезанный лук спассеровать на растительном масле. Рыбу почистить, промыть, нарезать. Нарезать морковь и, по желанию свеклу. Все сложить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и поставить на огонь. Через 10 минут добавить нарезанный картофель и крупу. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Продукты: 400 г бульона, 10 г сливочного масла, 250 г картофеля, половина яйца, 20 г лука, зелень петрушки.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить 10 г лука, яйцо, соль и хорошо перемешать. Скатать из мяса круглые фрикадельки, сварить их в бульоне. Остальной бульон вскипятить, положить в него картофель, мелко нарезанный и поджаренный на масле лук. Когда суп сварится, положить в него мясные фрикадельки и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

БУЛЬОН ИЗ ГОВЯЖЬИХ САХАРНЫХ КОСТЕЙ

Продукты: кости 250 г, морковь 20 г, лук репчатый 25 г, корень петрушки 10 г, соль, вода 1,2 л.

Кости тщательно промыть, разрубить, залить холодной водой и на 3 часа поставить варить. Дать пене укрепиться и снять ее. Через 2 часа от начала закипания бульона положить в него лук, коренья, соль. Готовый бульон процедить.

На костном бульоне готовят супы и соусы. Бульон может быть и самостоятельным блюдом.

ЩИ СВЕЖИЕ

Продукты: капуста свежая 300 г, картофель 150 г, мороквь 100 г, зелень петрушки 10 г, зелень укропа 10 г, сметана 20 г, бульон 1,3 л.

Мороквь натереть на крупной терке и опустить в бульон, добавить картофель, капусту и варить до готовности. Все овощи в горячем виде протереть в бульон через сито и еще раз прокипятить. Перед подачей на стол в щи добавить сметану и зелень.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ НА КОСТНОМ БУЛЬОНЕ

Продукты: фасоль 80 г, картофель 250 г, морковь 50 г.

Фасоль залить холодной водой с вечера. Утром в той же воде поставить варить фасоль до готовности, добавить морковь и картофель и продолжать варить до полной готовности овощей. В горячем виде все соединить с бульоном (предварительно протерев), и довести до кипения.

БУЛЬОН ОВОЩНОЙ

Продукты: картофель 150 г, капуста белокочанная 150 г, капуста цветная 150 г, репа или брюква 150 г, корень петрушки 15 г, лук репчатый 25 г, вода 1,3 л.

В холодную воду положить очищенные корнеплоды и варить на слабом огне до полуготовности при плотно закрытой крышке. Затем добавить капусту, лук и продолжать варить до готовности. Готовый бульон процедить и довести до кипения.

На овощном бульоне готовят каши, супы, соусы.

БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ

Продукты: 0,5 кг говядины с костями, 1 свекла, 1/4 часть кочана капусты, 2 моркови, половина корня петрушки, четвертая часть корня сельдерея, 1 лавровый лист, 1 луковица, 2 помидора или 2 столовые ложки томата, 2 чайные ложки муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, соль, 3,2 л воды.

Из мяса и кореньев сварить бульон. Свеклу, морковь, капусту очистить и нарезать квадратиками. В отдельную посуду положить нарезанную свеклу, влить немного бульона, добавить масло, томат, посуду накрыть крышкой и тушить, помешивая. Затем положить поджаренную слегка морковь, петрушку и еще тушить, пока все овощи не станут мягкими. Кончив тушить, добавить соль.

В процеженный кипящий бульон положить нарезанную свежую капусту, лавровый лист и кипятить 10 минут. Затем выложить тушеную свеклу и варить еще немного. Муку поджарить

на масле, разбавить бульоном и влить в суп.

В суп можно положить картофель. Его кладут после того, как свежая капуста поварится 5 минут. Если вместо томатного пюре, кладут помидоры, то их необходимо нарезать кусочками и положить перед окончанием варки вместе с лавровым листом.

Перед подачей на стол в тарелку борща положить нарезанное кусочками вареное мясо, сметану и нарезанную зелень петрушки.

БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ

Продукты: для пельменей: 400 г говядины с жиром, 1 луковица, 2 стакана муки, 1 яйцо, перец, соль.

Сварить бульон, рецепт приготовления которого приведен выше. Пельмени можно приготовить из одной говядины или добавить немного свинины. Говядину с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, немного бульона и хорошо перемешать.

Из муки, яйца и четверти стакана воды замесить некрутое тесто, тонко раскатать, положить на него мясные шарики и круглой формочкой вырезать пельмени.

Бульон вскипятить, опустить в него пельмени и варить 10 минут, пока они не всплывут на поверхность. При желании получить прозрачный суп, пельмени надо варить отдельно в подсоленной воде и, вынув их, залить горячим бульоном.

При подаче на стол положить в пельмени нарезанную зелень петрушки и немного сливочного масла.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Продукты: капуста свежая белокочанная 140 г, свекла 160 г, картофель 160 г, морковь 60 г, лук 30 г, свежие помидоры 120 г или томатный соус 15 г, корень петрушки 10 г, зелень петрушки 10 г, зелень укропа 10 г, масло сливочное 30 г, сметана 40 г, вода 1,2 л.

Овощи сварить до готовности в небольшом количестве воды. Очищенную свеклу сварить в воде до полуготовности, натереть на крупной терке и опустить в ту же воду; добавить остальные нашинкованные овощи и варить их до готовности. Недостающее количество жидкости дополнить горячей водой и довести до кипения. Перед подачей борща на стол положить в него сметану и мелко нарезанную зелень.

СУП ФРУКТОВЫЙ

Продукты: 100 г смородины, 100 г яблок, 100 г слив, 0,5 столовой ложки крахмала, 2 ложки сметаны, сахар, немного апельсиновых корок.

Яблоки вымыть, разрезать на части, сливы вымыть, вынуть косточки, смородину вымыть, очистить. Сварить фрукты, положив их в кипящую воду, протереть через сито и вскипятить. Заварить крахмалом, разведенным в холодной воде, вливая в кипящий суп, снять с огня, заправить сахаром, апельсиновыми корочками по вкусу, добавить сметану.

Таким же образом готовится суп из различных фруктов. Для супа можно использовать яблоки, вишни, чернику и др. из расчета 120 г на порцию.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Продукты: говядина 120 г, сливочное масло 6 г, молоко 50 г, мука пшеничная 6 г, сметана 15 г, сок томатный 15 г, зелень петрушки 5 г.

Мясо отварить, охладить, нарезать тонкими кусочками. Приготовить белый соус, залить им мясо, добавить томатный сок, посолить, перемешать. Варить при небольшом кипении 12 минут, заправить сметаной. За столом добавить кусочек масла и посыпать бефстроганов мелко нарезанной петрушкой.

ПЮРЕ МЯСНОЕ

Продукты: говядина 120 г, соус бешамель 40 г, масло сливочное 5 г.

Вареное мясо пропустить через мясорубку, добавить соус бешамель, хорошенько растереть. Вместо соуса бешамель можно добавить мясной бульон. Подавать со сливочным маслом.

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

Продукты: говядина 120 г, масло сливочное 6 г, мука 6 г, зелень.

Вареное мясо нарезать кусочками, залить соусом бешамель или бульоном, добавить соль, варить на слабом огне один час. К столу подать, посыпав зеленью петрушки.

БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ

Продукты: 250 г курятины, 20 г черствого батона, 25 г молока, 10 г сливочного масла.

Снятое с костей куриное мясо пропустить через мясорубку, добавить смоченную в молоке булку или батон, еще раз перемолоть, положить немного масла, хорошо перемешать и разделать биточки. Варить на пару.

ВАРЕНАЯ ГОВЯДИНА

Продукты: 300 г мяса с костью, 100 г кореньев, соль.

Овощи вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать, залить

небольшим количеством кипятка, посолить, варить. Мясо вымыть, положить в кипящий овощной отвар и варить до мягкости. Разделить на порции.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

Продукты: на 100 г: мясо 150 г, хлеб пшеничный 20 г, сухари пшеничные 6 г, масло сливочное 6 г, вода 30 г.

Мясо отделить от костей, сухожилий, пленок, нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с размоченным в воде и слегка отжатым хлебом. Мясной фарш посолить, хорошо перемешать, постепенно добавляя одну столовую ложку холодной воды.

Из котлетной массы сделать котлеты и приготовить их в специальной кастрюле – пароварке. Если такой кастрюли нет, можно использовать сетку на ножках, которая кладется на дно кастрюли. Воду нужно наливать так, чтобы она была ниже сетки. С момента закипания воды до готовности котлет проходит 20 минут.

ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Продукты: 500 г вареной или жареной телятины, 7 картофелин, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан молочного соуса, сухари.

Вареную или жареную телятину нарезать ломтиками и положить рядами в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду для запекания или алюминиевую сковороду. Обложить ломтиками жареного картофеля или картофельным пюре, заправленным сырым яйцом, залить молочным соусом, посыпать несоленым тертым сыром или сухарями, полить сливочным маслом и жарить в духовке 20 минут, пока поверхность не запечется. На стол подать в той же посуде, в которой телятина запекалась.

СУФЛЕ МЯСНОЕ ПАРОВОЕ

Продукты: говядина 120 г, молоко 25 г, масло сливочное 5 г, яйцо 1/4 штуки.

Мясо отварить до готовности и пропустить, зачистив его предварительно от пленок и сухожилий, через мясорубку. Соединить фарш с молочным соусом, перемешать, добавить желток, сливочное масло, хорошо размешать, затем осторожно ввести в массу взбитые белки. Размешать, положить в форму,

смазанную сливочным маслом. Довести до готовности на водяной бане.

КУРИЦА ОТВАРНАЯ ПОДЖАРЕННАЯ

Продукты: 500 г курятины, 1 морковь, 1 петрушка, 0,5 столовой ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, соль.

Курицу очищенную и хорошо обмытую разрезать на части, положить в горячую воду, добавить очищенную крупно нарезанную морковь, петрушку, лавровый лист, и варить при слабом кипении 1 час, пока мясо не станет мягким. Старую курицу нужно варить дольше. Чтобы курятина была более вкусной, коренья и пряности надо положить в конце варки, а посолить в конце варки. Сваренную курицу разрезать на куски, положить на сковороду с хорошо разогретым маслом и жарить, пока поверхность не зарумянится.

При подаче на стол мясо аккуратно положить на подогретое блюдо, полить растопленным маслом, а рядом положить поджаренный на масле вареный картофель.

Отдельно подать зеленый салат, свежие огурцы или помидоры.

СУФЛЕ ПАРОВОЕ ИЗ РЫБЫ С МАСЛОМ

Продукты: рыба 150 г, масло сливочное 20 г, мука пшеничная 5 г, половина яйца, молоко 40 г.

Рыбу очистить от кожи и костей, половину массы отварить, охладить и пропустить через мясорубку с оставшейся сырой рыбой. Из молока и муки приготовить соус в виде киселя, соединить с пропущенной через мясорубку рыбой, добавить сырой желток и 10 г растительного масла, все это хорошо взбить, слегка соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом формочку и на пару довести до готовности.

Перед подачей на стол полить рыбное суфле растопленным маслом.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Продукты: на 100 г: рыба без головы 200 г, морковь 15 г, лук репчатый 10 г, лавровый лист 1 штука, масло сливочное 6 г, сметана 10 г.

Морковь и лук очистить, вымыть, нарезать ломтиками и каждый из них разрезать на 4 части. Рыбу очистить от костей и кожи, сполоснуть в холодной проточной воде, нарезать

небольшими кусочками, соединить их с овощами, добавить 1 стакан горячей воды, лавровый лист, выложить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить на слабом огне. Поначалу кастрюлю поставить на сильный огонь, а как только содержимое кастрюли закипит, огонь убавить до минимума, но крышка должна быть плотно закрыта. Готовую рыбу с овощами заправить сметаной и сливочным маслом.

В качестве гарнира подать отварной картофель, зеленый консервированный горошек.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СМЕТАНОЙ

Продукты: картофель 150 г, зелень петрушки 6 г, сметана или сливочное масло 15 г.

Картофель средней величины хорошо промыть, очистить, сварить на пару. Посолить во время варки через 2 минуты. Теплый картофель посыпать мелко нарезанной зеленью и полить сметаной или сливочным маслом.

СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ

Продукты: творог 140 г, мука пшеничная 35 г, половина яйца, урюк 20 г, морковь 25 г, масло сливочное 10 г, сметана 25 г.

Морковь мелко нашинковать и тушить с 5 г масла и небольшим количеством воды до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, после чего охладить. Одновременно урюк мелко изрубить, творог протереть и соединить с половиной муки, частью сметаны, сахаром, яйцом, урюком и морковью. Все это вымешать, разделить на 3 части, обвалять в муке, придать форму сырника и запечь в духовке, предварительно полив сметаной.

МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Продукты: на 100 г: морковь 110 г, молоко 25 г, сахар 3 г, мука 7 г, яйцо 1/4 часть, вода 15 г, масло растительное 7 г, сметана 7 г.

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками и тушить до мягкости в молоке с водой под плотно закрытой крышкой. Готовую морковь пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и довести до кипения. В кипящую морковную массу струей всыпать муку и, помешивая, варить до загустения, затем немного охладить, добавить в нее взбитое яйцо, размешать и сделать котлеты. Котлеты обжарить с двух сторон до появления корочки, поставить в духовку на 5 минут. При подаче на стол котлеты

полить сметаной или молочным соусом.

РАГУ ОВОЩНОЕ

Продукты: картофель 100 г, морковь 75 г, помидоры 100 г, капуста белокочанная или цветная 120 г, брюква или репа 100 г, зелень 6 г, лук репчатый 40 г, масло сливочное 20 г, бульон 200 г.

Очищенные корнеплоды мелко нарезать, залить небольшим количеством бульона или водой, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до полуготовности. Нарезанные кусочками картофель, помидоры, лук, капусту добавить к корнеплодам, посолить и продолжать тушить до готовности. Незадолго до тушения в овощи положить сливочное масло. Перед подачей к столу рагу посыпать мелко нарезанной зеленью.

ОМЛЕТ

Продукты: яйцо 2 штуки, молоко 140 г, сливочное масло 5 г, мука пшеничная 5 г.

В 20 г молока тщательно растереть муку, соединить с хорошо взбитым яйцом, добавить оставшееся молоко, хорошо размешать, вылить в сковродку, смазанную маслом, и поставить в духовку со средним жаром.

К омлету подать свежие помидоры, овощное пюре.

КАША ОВСЯНАЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Продукты: на 100 г: бульон мясной 220 г, крупа 20 г, соль 0,5 г, сливочное масло 3 г.

В кипящий мясной бульон при непрерывном помешивании постепенно всыпать крупу и на слабом огне разваривать до получения однородной массы. Кастрюлю с кашей поместить на маленький огонь или на водяную баню на 1 час. В готовую кашу добавить соль, сливочное масло, размешать.

РЫБА ОТВАРНАЯ

Продукты: рыба 300 г, лук репчатый 30 г, масло сливочное 9 г, яйцо вкрутую 1 штука, корень петрушки 10 г, вода 300 г.

Подготовленную рыбу разрезать на небольшие куски. В подсоленную воду положить лук, корень петрушки и довести до кипения. В кипящую воду опустить куски рыбы и на сильном огне довести до закипания, затем на слабом огне продолжать варить рыбу 30 минут. Готовую рыбу вынуть из бульона, полить

растопленным маслом. На гарнир подать картофельное пюре или отварной картофель.

СОУСЫ

СОУС БЕШАМЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 50 г, мука пшеничная 5 г, масло сливочное 5 г.

Муку подсушить в духовке на сковороде без жира до светло – желтого цвета и охладить. Молоко вскипятить. Четвертую часть молока охладить, добавить подсушенную муку, размешать, влить в кипящее молоко, непрерывно помешивая, дать хорошо прокипеть.

Готовый соус заправить сливочным маслом.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Продукты: сметана 50 г, мука 5 г.

Половину сметаны вскипятить, в оставшейся сметане развести муку, подсушенную в духовке, соединить с горячей сметаной, хорошо вымешать, довести до кипения, процедить.

СОУС НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

Продукты: сметана 30 г, мука 5 г, морковь 10 г, коренья белые 5 г, лук 7 г, вода 100 г.

Приготовить овощной отвар из моркови, лука, белых кореньев. Вскипятить сметану, подсушенную и охлажденную муку развести холодным овощным отваром и влить постепенно в кипящую сметану, дать прокипеть.

СОУС БЕЛЫЙ

Продукты: бульон 100 г, мука пшеничная 5 г, масло сливочное 3 г.

Муку поджарить до светло – желтого цвета на сковороде без жира, растереть с маслом и при непрерывном помешивании соединить с горячим бульоном и, продолжая помешивать, варить соус 10 минут.

ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ

ОТВАР ШИПОВНИКА

Продукты: сушеные плоды шиповника 35 г, вода 300 г, сахар 10 г (добавляют перед употреблением).

Сушеные плоды шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить горячей водой, прокипятить 10 минут под закрытой крышкой. Снять с огня и настаивать 3 часа в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивать 10 часов. Настой процедить.

МОРС КЛЮКВЕННЫЙ

Продукты: клюква 40 г, сахар или его заменитель 30 г, вода 300 г.

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянной ложкой в эмалированной или стеклянной посуде, отжать через марлю сок, охладить. Отжимки залить горячей водой, прокипятить 5 минут. В процеженный отвар добавить отжатый сок, сахар, размешать, охладить.

НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

Продукты: ягоды 100 г, сахар 15 г, вода 300 г.

Свежие ягоды промыть холодной питьевой водой, очистить от плодоножек, хорошо размять, сок отжать через марлю и поставить в прохладное место. Выжимки залить горячей водой, дать вскипеть, снять с огня, процедить, добавить сахар, размешать, остудить, соединить с сырым соком.

НАПИТОК МОРКОВНО – ЯБЛОЧНЫЙ

Продукты: яблоки 30 г, морковь 60 г, сахар 15 г, вода 300 г.

Морковь промыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок через марлю или в соковыжималке. Яблоки вымыть, нарезать, не очищая от кожуры, опустить в кипящую воду, довести до кипения, настоять 2 часа, процедить. Морковный сок влить в яблочный настой, добавить сахар.

НАПИТОК ДРОЖЖЕВОЙ

Продукты: дрожжи 50 г, хлеб ржаной 45 г, сахар 15 г, вода 300 г, цедра лимона.

Ржаной хлеб нарезать тонкими кусочками, подсушить на противне в духовке. Сухари залить кипятком, дать настояться 4 часа и процедить. Слегка подогреть настой, положить в него дрожжи и небольшую лимонную корочку. Поставить в теплое место для брожения на 6 часов, затем поставить в холодильник.

При подаче на стол в напиток добавить сахар.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ

Продукты: 400 г яблок, 2 стакана воды, сахар 70 г, лимонная корка.

Вскипятить воду с сахаром и лимонной коркой. Яблоки вымыть, очистить, разрезать на четвертушки, удалить сердцевину, сварить, опуская постепенно в кипящий сироп. Охладить.

КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ И ЯГОД

Продукты: сушеные фрукты 115 г, сахар 80 г, вода 1 л.

Сушеные фрукты тщательно перебрать, положить в сито или дуршлаг и вымыть в проточной воде. Груши и крупные яблоки нарезать кусочками. В холодную воду положить подготовленные фрукты и варить на слабом огне до мягкости всех заложенных плодов. Сахар положить в компот в конце варки. Для аромата можно положить корочку апельсина или лимона. Компот охладить, корочки лимона вынуть.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК

Продукты: 5 яблок, 4 столовые ложки крахмала, 100 г сахара, 4 стакана воды.

Яблоки обмыть, разрезать на тонкие дольки, положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности. Когда яблоки разварятся, процедить через сито. Яблоки протереть, смешать пюре с отваром добавить сахар и дать закипеть, затем влить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения и охладить.

ЖЕЛЕ ИЗ СМОРОДИНЫ

Продукты: 2 стакана ягод, 150 г сахара, 30 г желатина, 4 стакана воды.

Ягоды промыть, отжать из них сок и поставить в холодное

место. Выжимки залить горячей водой и варить 10 минут, затем процедить, всыпать в отвар сахар, вновь вскипятить, снять пену. Желатин предварительно размочить в холодной воде, чтобы он набух. Затем, выбрав его из воды, отжать рукой, положить в посуду, которую поставить в кастрюлю с кипящей водой и, помешивая, нагреть, пока желатин не распустится. Подготовленный желатин влить в ягодный сок, хорошо размешать, процедить, вылить в подготовленный отвар и охладить.

ФРУКТОВЫЙ МУСС

Продукты: 400 г яблок, сахар, 15 г желатина, 2 белка.

Желатин вымыть, намочить в холодной воде. Яблоки вымыть, нарезать, сварить, слегка поливая водой, протереть через сито, положить в кастрюлю, всыпать сахар, вскипятить. Взбить белки в пену, добавить кипящее яблочное пюре и желатин, растворенный в горячей воде. Тщательно размешать, разлить в вазочки, охладить.

МОРКОВНЫЙ СОК

Продукты: морковь 200 г.

Морковь, натертую на терке, отжать через марлю и получить натуральный сок. Из 200 г промытой и очищенной, натертой моркови получают 120–130 г сока.